

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan pola makan selama periode Covid-19 pada siswa SD di Garut, sebagian besar siswa tidak mengalami perubahan nafsu makan dengan rata-rata masuk pada kepatuhan pola makan sehat klasifikasi sedang dikarenakan siswa suka mengonsumsi makanan yang digoreng. Dalam pembelian makanan atau kebutuhan sehari-hari setengah dari siswa membeli di pasar jalanan lokal dengan makanan yang paling banyak diminati yaitu sayuran, buah-buahan, telur, produk susu, daging putih, ikan, dan makanan ringan. Sedangkan pada gaya hidup aktif selama periode Covid-19 menunjukkan tidak mengubah kebiasaan hidup dengan berolahraga 1-2 kali seminggu untuk olahraga lari yang paling diminati, namun orang yang tidak berolahraga meningkat pada periode Covid-19 dibandingkan sebelum periode Covid-19.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini sebagai berikut.

##### **5.2.1 Implikasi**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang ahli khususnya pada pembahasan pola makan dan gaya hidup aktif siswa SD serta digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Dari temuan ini dapat memperkuat pentingnya mengembangkan kebijakan kesehatan masyarakat dengan fokus pada langkah-langkah untuk mendorong gaya hidup sehat selama maupun setelah periode Covid-19 yang dapat disosialisasikan kepada orang tua atau guru yang menjadi panutan bagi siswa SD.

##### **5.2.3 Rekomendasi**

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan jumlah sampel atau menggunakan sampel dari wilayah lain untuk kebutuhan penelitian serta menggunakan artikel jurnal yang bervariasi sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti selanjutnya.

Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang peneliti sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai pola makan dan gaya hidup aktif siswa SD pada era Covid-19, semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan menjadi referensi bagi mahasiswa umumnya masyarakat.